

Тому поняття «здоров'я» можна визначити наступним чином: здоров'я – нормальне психосоматичний стан людини, що відбиває його повне фізичне, психічне та соціальне благополуччя і забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних і біологічних функцій. Фізичне здоров'я – це природний стан організму, що обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем.

Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто життя у певному людському суспільстві. Відмінними ознаками морального здоров'я людини є, перш за все, свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя.

## **ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ КАК СИСТЕМНАЯ РЕАКЦИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Т.С. Гриценко, ст. преподаватель, ПГТУ

Психофизиологическое состояние – это причинно-обусловленное явление, реакция не отдельной системы или органа, а личности в целом. Если рассматривать человека как сложную систему, обладающую способностью экстренной самоорганизации, динамически и адекватно приспосабливающуюся к изменению внешней и внутренней среды, то и состояние человека следует понимать как системную реакцию. Понятие о состоянии как сложной системе определяет методологические позиции, позволяющие подойти с единой точки зрения к различным психофизиологическим состояниям человека.

Состояния как системные реакции включают в свою структуру различные функциональные системы и уровни регулирования, начиная с вегетативных и двигательных систем и кончая высшими психическими уровнями регулирования, связанными с мотивами, волей и т. п.

О состояниях, как правило, судят в повседневной жизни по сопутствующим им переживаниям различных чувств усталости, скуки, страха и т. п. Переживание различных чувств является важным объективным диагностическим признаком при распознавании

состояний. Академик А.А. Ухтомский писал, что не следует пренебрегать «субъективными» проявлениями утомления и до тех пор не верить человеку, что он устал, пока он не даст доказательств в виде отрицательной плетизмограммы или в виде чрезмерного дыхательного коэффициента. Так называемые «субъективные» показатели столь же объективны, как и всякие другие, для того, кто умеет их понимать и расшифровывать.

Наряду с переживаниями спортсмена, связанными с психофизиологическими состояниями, в организме возникает целый комплекс изменений: в одном случае усиливается возбуждение в двигательных центрах, в другом случае оно ослабляется и отмечается превалирование процесса торможения. Эти изменения уровня возбуждения могут сопровождаться усилением влияния либо симпатического, либо парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Изменяется вследствие этого и поведение спортсмена, при чем одному и тому же переживанию могут соответствовать разные формы поведения, обусловленные особенностями личности. Поэтому в одной и той же ситуации при одних и тех же переживаниях разные спортсмены могут находиться в различных формах одного и того же состояния и вести себя по-разному.

## **ВЫНОСЛИВОСТЬ И ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ**

В.И. Курохтин, ст. преподаватель, ПГТУ

Выносливость необходима в той или иной мере при выполнении любой физической деятельности. В одних видах физических упражнений она непосредственно определяет спортивный результат (ходьба, бег на средние и длинные дистанции, велогонки, бег на коньках на длинные дистанции, лыжные гонки), в других – позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры и т.п.); в третьих – помогает переносить многократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление после работы (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика, фехтование и пр.).

Надо признать, что выносливость нужна всем спортсменам и здесь не может быть исключений.

К тому же выносливость необходима спортсменам и не только в процессе соревнований, но еще и для выполнения большого объема тренировочной работы, чтобы не уставать от продолжительной разминки и длительных ожиданий между стартами, для более